Online bewegen, mij houd je niet tegen!

Anouk Bongers en Rik van der Meij



Bewegen is gezond! Ben je slechtziend of blind en wil je graag aan je conditie werken? Zie je er tegenop omdat je bijvoorbeeld moet reizen naar een sportschool? Of dat je allerlei materialen moet aanschaffen? Dan is deze online training iets voor jou. Hij is zo gemaakt dat je alle oefeningen thuis kunt doen op een moment dat het jou schikt. Ook hoef je er geen spullen voor aan te schaffen.

De training is ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking en bestaat uit acht sessies. In elke sessie train je een deel van je lichaam. De oefeningen kunnen door iedereen gedaan worden, of je nu al ervaring met sporten hebt of helemaal niet.

Kun je de instructievideo’s niet of niet goed zien? Geen probleem. De oefeningen worden zo uitgelegd dat je ze ook kunt volgen als je alleen luistert.

Om de oefeningen comfortabel te kunnen doen heb je wat ruimte nodig en een ondergrond waar je prettig op kunt liggen.

Er is een training met een vrouwelijke coach beschikbaar, en een met een mannelijke. Je kunt dus kiezen of je de training van Anouk of die van Rik gaat volgen. De trainingen zijn gelijkwaardig, maar de volgorde en de gebruikte oefeningen verschillen van elkaar. Als je acht sessies bij de een hebt gedaan, schroom dan niet om daarna ook de andere sessies bij de ander te volgen.

Je kunt de videosessies starten vanuit onderstaand overzicht. Ook kun je de sessies via de [afspeellijst op Youtube](https://youtube.com/playlist?list=PL9HD6EGAaDRwtn_oSHTOZj1kwMN6RJeOQ) benaderen.

# Online bewegen, mij houd je niet tegen, met Anouk

[Sessie 1 Anouk: Introductie, het onderlichaam](https://youtu.be/s5ANxqvX17Q)

[Sessie 2 Anouk: Het onderlichaam deel 2](https://youtu.be/-kE9DGNRlLw)

[Sessie 3 Anouk: Het onderlichaam en de core](https://youtu.be/P5RnCYg3b4E)

[Sessie 4 Anouk: De core deel 2](https://youtu.be/JFzAZTzqzCY)

[Sessie 5 Anouk: De core en het bovenlichaam](https://youtu.be/tnkHewPRpJE)

[Sessie 6 Anouk: Het bovenlichaam](https://youtu.be/df8PKZnS_0g)

[Sessie 7 Anouk: Het gehele lichaam](https://youtu.be/_xe_dNn1VvQ)

[Sessie 8 Anouk: Het gehele lichaam en afsluiting](https://youtu.be/DdlpUdP3kO8)

# Online bewegen, mij houd je niet tegen, met Rik

[Sessie 1 Rik: Introductie, het bovenlichaam](https://youtu.be/CEdRKpqo49k)

[Sessie 2 Rik: Het bovenlichaam deel 2](https://youtu.be/UiOUDpFqk7g)

[Sessie 3 Rik: Het bovenlichaam deel 3](https://youtu.be/iUGjT80bLqo)

[Sessie 4 Rik: Het onderlichaam](https://youtu.be/SwSDT0fLG-o)

[Sessie 5 Rik: Het onderlichaam deel 2](https://youtu.be/eJGxcWgsQQM)

[Sessie 6 Rik: De core](https://youtu.be/5X8oKWpaUCU)

[Sessie 7 Rik: De core deel 2](https://youtu.be/YztPOZwCG6U)

[Sessie 8 Rik: De core en afsluiting](https://youtu.be/XIZbRNBL8FI)

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)